

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.08.31.	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldbab leves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kefír (2)*; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sajtgomba (2)*; Burgonyapüré natur;
	Óvi: E=202kcal F=4g ZS=4g SZ=40g C=22g S=1g TZS=1g Isk: E=232kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=24g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=285kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=26g S=1g TZS=1g	Óvi: E=278kcal F=12g ZS=12g SZ=29g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=322kcal F=15g ZS=13g SZ=36g C=12g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=489kcal F=21g ZS=23g SZ=49g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=546kcal F=8g ZS=15g SZ=92g C=20g S=0g TZS=2g Isk: E=724kcal F=10g ZS=22g SZ=118g C=26g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=842kcal F=12g ZS=25g SZ=139g C=29g S=1g TZS=3g	Óvi: E=232kcal F=10g ZS=9g SZ=27g C=6g S=1g TZS=6g Isk: E=258kcal F=11g ZS=9g SZ=32g C=6g S=2g TZS=6g K.Isk.: E=352kcal F=15g ZS=13g SZ=43g C=6g S=2g TZS=8g	Óvi: E=372kcal F=16g ZS=9g SZ=52g C=0g S=1g TZS=5g Isk: E=472kcal F=20g ZS=12g SZ=66g C=0g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=553kcal F=23g ZS=13g SZ=79g C=0g S=1g TZS=8g
KEDD 2026.09.01.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Sárgarépakrémleves (2)*; Rakott karfiol sajttal húsmentes (2, 3)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Rostos almálé; Kockasajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tejberizs (2)*; Alma;
	Óvi: E=251kcal F=12g ZS=11g SZ=26g C=5g S=1g TZS=5g Isk: E=305kcal F=15g ZS=13g SZ=30g C=7g S=1g TZS=7g K.Isk.: E=346kcal F=18g ZS=16g SZ=33g C=9g S=2g TZS=8g	Óvi: E=212kcal F=13g ZS=5g SZ=29g C=9g S=1g TZS=2g Isk: E=281kcal F=18g ZS=7g SZ=37g C=12g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=358kcal F=22g ZS=8g SZ=49g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=580kcal F=17g ZS=14g SZ=93g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=727kcal F=21g ZS=17g SZ=118g C=11g S=2g TZS=4g K.Isk.: E=859kcal F=26g ZS=20g SZ=138g C=13g S=2g TZS=5g	Óvi: E=258kcal F=6g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=2g Isk: E=293kcal F=7g ZS=4g SZ=44g C=0g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=384kcal F=10g ZS=8g SZ=55g C=0g S=2g TZS=5g	Óvi: E=330kcal F=10g ZS=3g SZ=65g C=17g S=0g TZS=2g Isk: E=430kcal F=14g ZS=5g SZ=82g C=24g S=0g TZS=3g K.Isk.: E=530kcal F=16g ZS=6g SZ=102g C=28g S=0g TZS=3g
SZERDA 2026.09.02.	Tej (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zöldségrémleves; Gombapörkölt; Pirított tarhonya; Uborkasaláta; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Karfiolos zöldségvagdalt; Párolt rizs; Káposzta saláta;
	Óvi: E=439kcal F=13g ZS=25g SZ=40g C=10g S=3g TZS=4g Isk: E=475kcal F=16g ZS=26g SZ=45g C=12g S=3g TZS=5g K.Isk.: E=498kcal F=17g ZS=26g SZ=48g C=14g S=3g TZS=5g	Óvi: E=236kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=22g S=1g TZS=1g Isk: E=279kcal F=5g ZS=4g SZ=57g C=24g S=1g TZS=1g K.Isk.: E=332kcal F=7g ZS=4g SZ=68g C=26g S=1g TZS=1g	Óvi: E=570kcal F=11g ZS=14g SZ=97g C=7g S=1g TZS=2g Isk: E=774kcal F=15g ZS=21g SZ=128g C=9g S=2g TZS=2g K.Isk.: E=948kcal F=19g ZS=26g SZ=157g C=11g S=2g TZS=3g	Óvi: E=272kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=274kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=387kcal F=7g ZS=8g SZ=57g C=4g S=0g TZS=1g Isk: E=544kcal F=8g ZS=14g SZ=94g C=17g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=667kcal F=11g ZS=16g SZ=118g C=22g S=1g TZS=2g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.03.	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Körte;	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Szilvaleves; Sajtos zellerropogós (2, 5)*; Rizi-bizi; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsópörkölt; Szarvacskas tészta;
	Óvi: E=329kcal F=10g ZS=7g SZ=55g C=23g S=1g TZS=3g Isk: E=394kcal F=13g ZS=8g SZ=67g C=25g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=523kcal F=16g ZS=9g SZ=93g C=41g S=1g TZS=4g	Óvi: E=303kcal F=18g ZS=14g SZ=27g C=9g S=1g TZS=7g Isk: E=379kcal F=23g ZS=17g SZ=34g C=12g S=2g TZS=9g K.Isk.: E=477kcal F=28g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g TZS=11g	Óvi: E=522kcal F=16g ZS=14g SZ=79g C=19g S=1g TZS=6g Isk: E=710kcal F=22g ZS=19g SZ=109g C=25g S=1g TZS=8g K.Isk.: E=821kcal F=26g ZS=20g SZ=130g C=33g S=1g TZS=8g	Óvi: E=211kcal F=8g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=234kcal F=9g ZS=9g SZ=28g C=6g S=1g TZS=4g K.Isk.: E=278kcal F=11g ZS=9g SZ=37g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=331kcal F=7g ZS=8g SZ=57g C=4g S=0g TZS=1g Isk: E=448kcal F=9g ZS=11g SZ=76g C=5g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=553kcal F=11g ZS=14g SZ=94g C=6g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.09.04.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Sajtszórat (2)*; Rakott zöldbab (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Banán;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*; Alma;	Ásványvíz 0,5 liter; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán;
	Óvi: E=210kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g Isk: E=278kcal F=18g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g K.Isk.: E=354kcal F=22g ZS=8g SZ=48g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=215kcal F=10g ZS=7g SZ=28g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=264kcal F=13g ZS=8g SZ=36g C=12g S=1g TZS=3g K.Isk.: E=332kcal F=16g ZS=9g SZ=47g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=510kcal F=17g ZS=12g SZ=79g C=8g S=1g TZS=3g Isk: E=743kcal F=22g ZS=20g SZ=114g C=10g S=2g TZS=5g K.Isk.: E=855kcal F=26g ZS=22g SZ=134g C=11g S=2g TZS=5g	Óvi: E=287kcal F=4g ZS=6g SZ=53g C=18g S=0g TZS=1g Isk: E=300kcal F=4g ZS=6g SZ=56g C=18g S=0g TZS=1g K.Isk.: E=362kcal F=4g ZS=6g SZ=71g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=452kcal F=8g ZS=22g SZ=55g C=0g S=3g TZS=3g Isk: E=516kcal F=9g ZS=22g SZ=69g C=0g S=3g TZS=3g K.Isk.: E=561kcal F=11g ZS=22g SZ=78g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu



Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Schweini

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.07.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Övi: E=307kcal F=18g ZS=14g SZ=28g C=9g S=1g TZS=7g Isk: E=385kcal F=23g ZS=17g SZ=35g C=12g S=2g TZS=9g K.lsk.: E=484kcal F=29g ZS=20g SZ=47g C=14g S=2g TZS=11g	Tea citromos; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Övi: E=357kcal F=6g ZS=22g SZ=33g C=5g S=3g TZS=3g Isk: E=388kcal F=7g ZS=22g SZ=40g C=7g S=3g TZS=3g K.lsk.: E=441kcal F=9g ZS=22g SZ=51g C=10g S=3g TZS=3g	Palócz leves 'húsmentes'; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma; Övi: E=554kcal F=16g ZS=8g SZ=103g C=29g S=1g TZS=3g Isk: E=736kcal F=22g ZS=10g SZ=136g C=41g S=2g TZS=4g K.lsk.: E=911kcal F=27g ZS=13g SZ=169g C=46g S=2g TZS=5g	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Övi: E=184kcal F=4g ZS=4g SZ=33g C=13g S=1g TZS=1g Isk: E=206kcal F=4g ZS=4g SZ=38g C=14g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=313kcal F=6g ZS=4g SZ=62g C=27g S=1g TZS=1g	Rizses lecsó; Övi: E=236kcal F=4g ZS=6g SZ=42g C=0g S=0g TZS=1g Isk: E=326kcal F=5g ZS=8g SZ=58g C=0g S=0g TZS=1g K.lsk.: E=380kcal F=6g ZS=10g SZ=66g C=1g S=0g TZS=1g
KEDD 2026.09.08.	Rostos almalé; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Övi: E=206kcal F=6g ZS=2g SZ=28g C=0g S=1g TZS=0g Isk: E=256kcal F=9g ZS=4g SZ=34g C=0g S=1g TZS=0g K.lsk.: E=315kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=0g S=1g TZS=0g	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=242kcal F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g TZS=5g Isk: E=308kcal F=15g ZS=13g SZ=31g C=7g S=1g TZS=7g K.lsk.: E=394kcal F=20g ZS=16g SZ=43g C=10g S=2g TZS=8g	Karfiol leves; Sajtgomba (2)*; Meggy mártás; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Övi: E=596kcal F=21g ZS=15g SZ=90g C=26g S=2g TZS=6g Isk: E=765kcal F=26g ZS=19g SZ=116g C=34g S=2g TZS=8g K.lsk.: E=924kcal F=31g ZS=24g SZ=140g C=38g S=3g TZS=9g	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Övi: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g Isk: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=234kcal F=4g ZS=4g SZ=46g C=17g S=1g TZS=1g	Rakott zöldbab; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Övi: E=386kcal F=14g ZS=8g SZ=61g C=7g S=1g TZS=1g Isk: E=493kcal F=17g ZS=11g SZ=79g C=8g S=1g TZS=2g K.lsk.: E=590kcal F=20g ZS=13g SZ=94g C=10g S=1g TZS=2g
SZERDA 2026.09.09.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Övi: E=269kcal F=10g ZS=7g SZ=44g C=26g S=1g TZS=3g Isk: E=314kcal F=12g ZS=8g SZ=51g C=28g S=1g TZS=3g K.lsk.: E=380kcal F=15g ZS=9g SZ=62g C=31g S=1g TZS=4g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*; Narancs; Övi: E=324kcal F=11g ZS=8g SZ=49g C=14g S=1g TZS=3g Isk: E=362kcal F=12g ZS=9g SZ=55g C=16g S=1g TZS=3g K.lsk.: E=384kcal F=14g ZS=10g SZ=57g C=18g S=1g TZS=4g	Tarhonyaleves; Zöldséges rakott tészta (2)*; Sajtszórat (2)*; Körte; Övi: E=513kcal F=21g ZS=14g SZ=83g C=4g S=1g TZS=4g Isk: E=702kcal F=17g ZS=19g SZ=112g C=6g S=1g TZS=6g K.lsk.: E=855kcal F=20g ZS=24g SZ=136g C=8g S=1g TZS=6g	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Övi: E=215kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g TZS=4g Isk: E=240kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g TZS=4g K.lsk.: E=286kcal F=12g ZS=9g SZ=38g C=6g S=1g TZS=4g	Tojáspörkölt vega (3)*; Párolt köles; Övi: E=452kcal F=15g ZS=18g SZ=52g C=0g S=0g TZS=3g Isk: E=620kcal F=21g ZS=23g SZ=74g C=1g S=1g TZS=4g K.lsk.: E=722kcal F=26g ZS=30g SZ=75g C=1g S=1g TZS=6g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.10.	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=262kcal F=12g ZS=10g SZ=30g C=9g S=1g TZS=5g Isk: E=310kcal F=14g ZS=12g SZ=38g C=12g S=2g TZS=5g K.lsk.: E=425kcal F=19g ZS=16g SZ=52g C=14g S=2g TZS=8g	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Övi: E=206kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g TZS=2g Isk: E=271kcal F=17g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g K.lsk.: E=346kcal F=21g ZS=8g SZ=47g C=14g S=1g TZS=3g	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Sajtszórat (2)*; Zöldséges rakott burgonya (2)*; Csemege uborka (11)*; Teljes Övi: E=570kcal F=18g ZS=11g SZ=95g C=30g S=2g TZS=4g Isk: E=741kcal F=23g ZS=15g SZ=122g C=41g S=3g TZS=6g K.lsk.: E=909kcal F=29g ZS=19g SZ=148g C=47g S=4g TZS=7g	Narancs rostoslé; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Övi: E=289kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=17g S=1g TZS=1g Isk: E=292kcal F=4g ZS=4g SZ=48g C=17g S=1g TZS=1g K.lsk.: E=336kcal F=6g ZS=4g SZ=57g C=17g S=1g TZS=1g	Zöldségpörkölt; Kukoricás rizs; Övi: E=336kcal F=11g ZS=8g SZ=53g C=6g S=0g TZS=1g Isk: E=456kcal F=13g ZS=11g SZ=73g C=7g S=0g TZS=1g K.lsk.: E=547kcal F=16g ZS=13g SZ=88g C=9g S=1g TZS=2g
PÉNTEK 2026.09.11.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka; Övi: E=138kcal F=6g ZS=2g SZ=24g C=5g S=1g TZS=0g Isk: E=197kcal F=9g ZS=4g SZ=32g C=7g S=1g TZS=0g K.lsk.: E=264kcal F=12g ZS=5g SZ=43g C=10g S=1g TZS=0g	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Övi: E=228kcal F=10g ZS=7g SZ=31g C=9g S=1g TZS=3g Isk: E=277kcal F=12g ZS=8g SZ=39g C=12g S=1g TZS=3g K.lsk.: E=351kcal F=15g ZS=9g SZ=52g C=14g S=1g TZS=4g	Burgonyaleves; Főtt tojás (3)*; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte; Övi: E=583kcal F=22g ZS=14g SZ=84g C=9g S=1g TZS=4g Isk: E=755kcal F=26g ZS=18g SZ=114g C=11g S=2g TZS=4g K.lsk.: E=978kcal F=36g ZS=26g SZ=136g C=12g S=2g TZS=6g	Mini dzsem (13)*; Molnárika (1)*; Almapüré 100g; Övi: E=274kcal F=4g ZS=2g SZ=57g C=28g S=0g TZS=0g Isk: E=274kcal F=4g ZS=2g SZ=57g C=28g S=0g TZS=0g K.lsk.: E=336kcal F=4g ZS=2g SZ=72g C=41g S=0g TZS=0g	Kefír (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Banán; Övi: E=542kcal F=12g ZS=27g SZ=60g C=6g S=3g TZS=6g Isk: E=606kcal F=14g ZS=27g SZ=75g C=6g S=3g TZS=6g K.lsk.: E=651kcal F=16g ZS=27g SZ=84g C=6g S=3g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)



Schneider

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.14.	Kockasajt (2)*; Tea citromos; Bebo margarin 10g 'dupla'; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Gombakrémleves; Spenótos sajtos tészta (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefír (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Paradicsomos cukkini ragu; Szarvacska tészta; Alma;
	Övi: E=224kcal F=5g ZS=11g SZ=26g C=5g S=1g Tzs=4g Isk: E=258kcal F=7g ZS=11g SZ=32g C=7g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=358kcal F=10g ZS=15g SZ=46g C=10g S=2g Tzs=6g	Övi: E=213kcal F=10g ZS=7g SZ=28g C=9g S=1g Tzs=3g Isk: E=260kcal F=13g ZS=8g SZ=35g C=12g S=1g Tzs=3g K.Isk.: E=329kcal F=16g ZS=9g SZ=46g C=14g S=1g Tzs=4g	Övi: E=586kcal F=17g ZS=16g SZ=92g C=0g S=1g Tzs=6g Isk: E=756kcal F=21g ZS=20g SZ=120g C=1g S=2g Tzs=8g K.Isk.: E=914kcal F=26g ZS=24g SZ=147g C=1g S=2g Tzs=9g	Övi: E=261kcal F=10g ZS=13g SZ=26g C=6g S=1g Tzs=6g Isk: E=286kcal F=11g ZS=13g SZ=31g C=6g S=2g Tzs=6g K.Isk.: E=378kcal F=15g ZS=16g SZ=43g C=6g S=2g Tzs=9g	Övi: E=338kcal F=5g ZS=8g SZ=61g C=2g S=0g Tzs=1g Isk: E=457kcal F=6g ZS=11g SZ=81g C=2g S=0g Tzs=1g K.Isk.: E=557kcal F=8g ZS=14g SZ=99g C=3g S=1g Tzs=1g
KEDD 2026.09.15.	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Zöldségleves; Snidlinges sajtfelfújt (2)*; Sárgarépa főzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Karottás sajtfelfújt (2)*; Kelkáposztafőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Övi: E=242kcal F=12g ZS=11g SZ=24g C=5g S=1g Tzs=5g Isk: E=308kcal F=15g ZS=13g SZ=31g C=7g S=1g Tzs=7g K.Isk.: E=394kcal F=20g ZS=16g SZ=43g C=10g S=2g Tzs=8g	Övi: E=341kcal F=10g ZS=8g SZ=55g C=27g S=1g Tzs=3g Isk: E=363kcal F=12g ZS=9g SZ=57g C=29g S=1g Tzs=3g K.Isk.: E=448kcal F=13g ZS=10g SZ=74g C=45g S=1g Tzs=4g	Övi: E=544kcal F=20g ZS=15g SZ=79g C=17g S=2g Tzs=6g Isk: E=709kcal F=26g ZS=20g SZ=101g C=21g S=2g Tzs=8g K.Isk.: E=857kcal F=32g ZS=24g SZ=123g C=26g S=3g Tzs=9g	Övi: E=214kcal F=9g ZS=9g SZ=24g C=6g S=1g Tzs=4g Isk: E=236kcal F=10g ZS=9g SZ=29g C=6g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=281kcal F=11g ZS=10g SZ=38g C=6g S=1g Tzs=5g	Övi: E=367kcal F=16g ZS=10g SZ=51g C=1g S=1g Tzs=5g Isk: E=478kcal F=22g ZS=14g SZ=65g C=1g S=1g Tzs=7g K.Isk.: E=580kcal F=26g ZS=16g SZ=81g C=1g S=2g Tzs=8g
SZERDA 2026.09.16.	Tej (2)*; Tömlős sajt (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Narancs rostoslé; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Rizsleves; Zöldséges vagdalt; Sajtszórát (2)*; Burgonyafőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Pritaminos sajtpuding (2)*; Zöldbabfőzelék; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;
	Övi: E=184kcal F=10g ZS=4g SZ=28g C=9g S=1g Tzs=2g Isk: E=232kcal F=13g ZS=4g SZ=36g C=12g S=1g Tzs=2g K.Isk.: E=301kcal F=16g ZS=5g SZ=47g C=14g S=1g Tzs=3g	Övi: E=213kcal F=4g ZS=4g SZ=27g C=0g S=1g Tzs=1g Isk: E=238kcal F=5g ZS=4g SZ=32g C=0g S=1g Tzs=1g K.Isk.: E=285kcal F=7g ZS=4g SZ=41g C=0g S=1g Tzs=1g	Övi: E=506kcal F=16g ZS=11g SZ=81g C=3g S=1g Tzs=3g Isk: E=714kcal F=21g ZS=18g SZ=109g C=4g S=2g Tzs=4g K.Isk.: E=835kcal F=24g ZS=22g SZ=128g C=4g S=2g Tzs=5g	Övi: E=334kcal F=6g ZS=22g SZ=28g C=0g S=3g Tzs=3g Isk: E=357kcal F=7g ZS=22g SZ=33g C=0g S=3g Tzs=3g K.Isk.: E=401kcal F=9g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g Tzs=3g	Övi: E=391kcal F=18g ZS=13g SZ=48g C=6g S=1g Tzs=6g Isk: E=502kcal F=24g ZS=16g SZ=62g C=8g S=1g Tzs=8g K.Isk.: E=603kcal F=28g ZS=19g SZ=78g C=9g S=2g Tzs=8g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.17.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Tej (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Lebbencs leves; Kapros káposzta; Adalékmentes kifli (1)*; Banán;	Joghurt Gyümölcs Krém (1, 2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sajtszórát (2)*; Zöldséges rizs; Almakompót;
	Övi: E=303kcal F=18g ZS=14g SZ=27g C=9g S=1g Tzs=7g Isk: E=379kcal F=23g ZS=17g SZ=34g C=12g S=2g Tzs=9g K.Isk.: E=477kcal F=28g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g Tzs=11g	Övi: E=256kcal F=11g ZS=10g SZ=29g C=9g S=1g Tzs=5g Isk: E=300kcal F=14g ZS=11g SZ=36g C=12g S=2g Tzs=5g K.Isk.: E=413kcal F=19g ZS=16g SZ=50g C=14g S=2g Tzs=8g	Övi: E=598kcal F=12g ZS=7g SZ=106g C=0g S=1g Tzs=1g Isk: E=741kcal F=14g ZS=11g SZ=130g C=1g S=1g Tzs=1g K.Isk.: E=784kcal F=15g ZS=11g SZ=139g C=1g S=1g Tzs=1g	Övi: E=246kcal F=8g ZS=8g SZ=36g C=16g S=1g Tzs=4g Isk: E=268kcal F=8g ZS=8g SZ=40g C=16g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=313kcal F=10g ZS=8g SZ=49g C=17g S=1g Tzs=4g	Övi: E=350kcal F=8g ZS=10g SZ=56g C=21g S=0g Tzs=3g Isk: E=491kcal F=12g ZS=12g SZ=83g C=30g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=568kcal F=13g ZS=13g SZ=98g C=36g S=1g Tzs=4g
PÉNTEK 2026.09.18.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldborsó leves; Omlett (2, 3)*; Párolt rizs; Párolt sárgarépa; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Joghurt (2)*; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Uborka;
	Övi: E=144kcal F=7g ZS=2g SZ=25g C=5g S=1g Tzs=0g Isk: E=200kcal F=10g ZS=3g SZ=33g C=7g S=1g Tzs=0g K.Isk.: E=263kcal F=13g ZS=4g SZ=44g C=10g S=1g Tzs=0g	Övi: E=303kcal F=11g ZS=11g SZ=27g C=0g S=1g Tzs=5g Isk: E=357kcal F=15g ZS=13g SZ=32g C=0g S=1g Tzs=7g K.Isk.: E=433kcal F=19g ZS=16g SZ=41g C=0g S=2g Tzs=8g	Övi: E=553kcal F=15g ZS=14g SZ=86g C=7g S=2g Tzs=2g Isk: E=706kcal F=19g ZS=16g SZ=114g C=10g S=1g Tzs=3g K.Isk.: E=899kcal F=27g ZS=22g SZ=137g C=12g S=1g Tzs=4g	Övi: E=237kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=13g S=1g Tzs=1g Isk: E=237kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=13g S=1g Tzs=1g K.Isk.: E=300kcal F=4g ZS=4g SZ=60g C=27g S=1g Tzs=1g	Övi: E=523kcal F=15g ZS=28g SZ=53g C=6g S=3g Tzs=6g Isk: E=570kcal F=17g ZS=28g SZ=62g C=7g S=4g Tzs=6g K.Isk.: E=661kcal F=21g ZS=28g SZ=80g C=7g S=4g Tzs=7g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu



Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÖVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.09.21.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Tea csipkebogyó; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kifli (1)*;	Meggyleves; Zöldborsópörkölt; Petrezselymes rizs; Narancs;	Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Sajtos csőben sült brokkoli (2)*; Körte;
	Óvi: E=172kcal F=7g ZS=2g SZ=32g C=5g S=1g Tzs=0g Isk: E=236kcal F=10g ZS=3g SZ=42g C=7g S=1g Tzs=0g K.Isk.: E=297kcal F=13g ZS=3g SZ=53g C=10g S=1g Tzs=0g	Óvi: E=228kcal F=6g ZS=2g SZ=33g C=5g S=1g Tzs=0g Isk: E=262kcal F=8g ZS=3g SZ=36g C=7g S=1g Tzs=0g K.Isk.: E=282kcal F=9g ZS=4g SZ=38g C=9g S=1g Tzs=0g	Óvi: E=565kcal F=10g ZS=13g SZ=98g C=29g S=0g Tzs=1g Isk: E=757kcal F=14g ZS=20g SZ=127g C=37g S=0g Tzs=2g K.Isk.: E=907kcal F=16g ZS=24g SZ=151g C=42g S=1g Tzs=3g	Óvi: E=334kcal F=6g ZS=22g SZ=28g C=0g S=3g Tzs=3g Isk: E=357kcal F=7g ZS=22g SZ=33g C=0g S=3g Tzs=3g K.Isk.: E=401kcal F=9g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g Tzs=3g	Óvi: E=352kcal F=14g ZS=11g SZ=44g C=4g S=1g Tzs=3g Isk: E=453kcal F=18g ZS=14g SZ=59g C=4g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=485kcal F=19g ZS=15g SZ=62g C=5g S=1g Tzs=4g
KEDD 2026.09.22.	Tea citromos; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Kertész leves; Paradicsomos cukkini ragu; Spagetti; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Mexikói főzelék (2)*;
	Óvi: E=192kcal F=5g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g Tzs=3g Isk: E=225kcal F=6g ZS=8g SZ=33g C=7g S=1g Tzs=3g K.Isk.: E=326kcal F=10g ZS=11g SZ=46g C=10g S=2g Tzs=6g	Óvi: E=303kcal F=10g ZS=7g SZ=51g C=26g S=1g Tzs=3g Isk: E=360kcal F=13g ZS=8g SZ=61g C=28g S=1g Tzs=3g K.Isk.: E=427kcal F=16g ZS=9g SZ=72g C=31g S=1g Tzs=4g	Óvi: E=523kcal F=10g ZS=9g SZ=99g C=3g S=1g Tzs=1g Isk: E=710kcal F=13g ZS=14g SZ=130g C=5g S=1g Tzs=1g K.Isk.: E=876kcal F=17g ZS=18g SZ=159g C=7g S=2g Tzs=2g	Óvi: E=264kcal F=9g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g Tzs=4g Isk: E=264kcal F=9g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=264kcal F=9g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g Tzs=4g	Óvi: E=389kcal F=18g ZS=12g SZ=49g C=10g S=1g Tzs=6g Isk: E=486kcal F=23g ZS=16g SZ=61g C=12g S=1g Tzs=8g K.Isk.: E=541kcal F=25g ZS=17g SZ=69g C=14g S=1g Tzs=8g
SZERDA 2026.09.23.	Joghurt (2)*; Mini vaj (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tea citromos; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Körtekrémleves; Karottás sajt-felfújt (2)*; Zöldborsófőzelék (2)*; Alma;	Brokkolis zöldségpástétom 105g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Zöldséges rakott burgonya (2)*;
	Óvi: E=317kcal F=11g ZS=20g SZ=24g C=6g S=1g Tzs=4g Isk: E=342kcal F=12g ZS=20g SZ=29g C=6g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=388kcal F=14g ZS=20g SZ=39g C=6g S=1g Tzs=4g	Óvi: E=236kcal F=11g ZS=11g SZ=23g C=5g S=1g Tzs=5g Isk: E=298kcal F=15g ZS=13g SZ=30g C=7g S=1g Tzs=7g K.Isk.: E=382kcal F=19g ZS=16g SZ=41g C=10g S=2g Tzs=8g	Óvi: E=525kcal F=20g ZS=13g SZ=80g C=36g S=1g Tzs=6g Isk: E=716kcal F=27g ZS=17g SZ=110g C=52g S=1g Tzs=8g K.Isk.: E=849kcal F=31g ZS=20g SZ=133g C=66g S=1g Tzs=9g	Óvi: E=336kcal F=6g ZS=22g SZ=28g C=0g S=3g Tzs=3g Isk: E=359kcal F=7g ZS=22g SZ=33g C=0g S=3g Tzs=3g K.Isk.: E=404kcal F=9g ZS=22g SZ=42g C=0g S=3g Tzs=3g	Óvi: E=265kcal F=7g ZS=6g SZ=41g C=1g S=0g Tzs=1g Isk: E=346kcal F=10g ZS=9g SZ=52g C=1g S=0g Tzs=2g K.Isk.: E=436kcal F=13g ZS=12g SZ=63g C=2g S=1g Tzs=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.09.24.	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Sajtszórat (2)*; Rakott brokkoli kölessel; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Narancs;	Joghurt (2)*; Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Zöldségropogós; Párolt rizs; Almakompót;
	Óvi: E=307kcal F=12g ZS=11g SZ=28g C=0g S=1g Tzs=5g Isk: E=363kcal F=15g ZS=13g SZ=33g C=0g S=1g Tzs=7g K.Isk.: E=440kcal F=20g ZS=16g SZ=42g C=0g S=2g Tzs=8g	Óvi: E=206kcal F=13g ZS=5g SZ=28g C=9g S=1g Tzs=2g Isk: E=271kcal F=17g ZS=7g SZ=36g C=12g S=1g Tzs=2g K.Isk.: E=346kcal F=21g ZS=8g SZ=47g C=14g S=1g Tzs=3g	Óvi: E=550kcal F=20g ZS=15g SZ=79g C=14g S=1g Tzs=3g Isk: E=725kcal F=24g ZS=20g SZ=106g C=22g S=2g Tzs=4g K.Isk.: E=848kcal F=28g ZS=23g SZ=124g C=26g S=2g Tzs=5g	Óvi: E=314kcal F=11g ZS=13g SZ=38g C=6g S=2g Tzs=7g Isk: E=314kcal F=11g ZS=13g SZ=38g C=6g S=2g Tzs=7g K.Isk.: E=360kcal F=13g ZS=16g SZ=40g C=6g S=2g Tzs=9g	Óvi: E=419kcal F=6g ZS=10g SZ=75g C=21g S=0g Tzs=1g Isk: E=585kcal F=8g ZS=14g SZ=104g C=31g S=0g Tzs=1g K.Isk.: E=700kcal F=10g ZS=16g SZ=126g C=37g S=0g Tzs=2g
PÉNTEK 2026.09.25.	Tea csipkebogyó; Petrezselymes túrókrém (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Pásztorleves; Sajtos burgonyaropogós (2, 3)*; Tökfőzelék (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér (1)*; Alma;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Narancs;	Rostos almalé; Karfiolos zöldségpástétom 105g; Teljeskiőrlésű kenyér T,U 'dupla' (1)*; Banán;
	Óvi: E=141kcal F=6g ZS=2g SZ=25g C=5g S=1g Tzs=0g Isk: E=201kcal F=9g ZS=4g SZ=33g C=7g S=1g Tzs=0g K.Isk.: E=269kcal F=12g ZS=5g SZ=44g C=10g S=1g Tzs=0g	Óvi: E=310kcal F=9g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g Tzs=4g Isk: E=314kcal F=9g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g Tzs=4g K.Isk.: E=316kcal F=10g ZS=9g SZ=35g C=6g S=1g Tzs=4g	Óvi: E=557kcal F=20g ZS=18g SZ=75g C=10g S=2g Tzs=6g Isk: E=736kcal F=25g ZS=25g SZ=98g C=14g S=2g Tzs=8g K.Isk.: E=868kcal F=30g ZS=29g SZ=117g C=16g S=2g Tzs=10g	Óvi: E=229kcal F=4g ZS=4g SZ=42g C=13g S=1g Tzs=1g Isk: E=268kcal F=5g ZS=4g SZ=50g C=14g S=1g Tzs=1g K.Isk.: E=375kcal F=7g ZS=4g SZ=74g C=27g S=1g Tzs=1g	Óvi: E=627kcal F=11g ZS=22g SZ=82g C=0g S=3g Tzs=3g Isk: E=714kcal F=13g ZS=22g SZ=101g C=1g S=4g Tzs=3g K.Isk.: E=804kcal F=17g ZS=23g SZ=119g C=1g S=4g Tzs=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu



Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; Tzs=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.oivi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Schmidt

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora										
HÉTFŐ 2026.09.28.	Narancs rostoslé; Tömlős sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárika (1)*;	Hamis gulyásleves; Pozsonyi kocka (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Kockasajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Zöldpaprika;	Karfiolos zöldségvagdalt; Zöldborsófőzelék (2)*; Körte;										
	Ovi: E=215kcal F=4g ZS=4g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=242kcal F=5g ZS=4g SZ=33g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=288kcal F=7g ZS=4g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g	Ovi: E=338kcal F=10g ZS=8g SZ=56g C=30g S=1g TZS=3g	Isk: E=360kcal F=12g ZS=9g SZ=58g C=32g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=382kcal F=13g ZS=10g SZ=61g C=35g S=1g TZS=4g	Ovi: E=523kcal F=7g ZS=15g SZ=88g C=16g S=0g TZS=2g	Isk: E=743kcal F=9g ZS=22g SZ=124g C=27g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=861kcal F=11g ZS=25g SZ=144g C=28g S=1g TZS=3g	Ovi: E=174kcal F=6g ZS=8g SZ=21g C=0g S=1g TZS=3g	Isk: E=200kcal F=7g ZS=8g SZ=26g C=0g S=1g TZS=3g	K.Isk.: E=293kcal F=10g ZS=11g SZ=38g C=0g S=2g TZS=6g	Ovi: E=333kcal F=11g ZS=7g SZ=54g C=17g S=0g TZS=1g	Isk: E=458kcal F=14g ZS=10g SZ=74g C=24g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=543kcal F=16g ZS=12g SZ=88g C=32g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.09.29.	Tej (2)*; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tej (2)*; Túró (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Uborka;	Tavaszi leves; Brokkoli vagdalt; Paradicsom mártás (5)*; Főtt burgonya; Körte;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Darásmetélt;										
	Ovi: E=308kcal F=18g ZS=14g SZ=28g C=9g S=1g TZS=7g	Isk: E=386kcal F=23g ZS=17g SZ=35g C=12g S=2g TZS=9g	K.Isk.: E=486kcal F=29g ZS=20g SZ=46g C=14g S=2g TZS=11g	Ovi: E=216kcal F=14g ZS=5g SZ=29g C=9g S=1g TZS=2g	Isk: E=274kcal F=18g ZS=6g SZ=36g C=12g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=354kcal F=23g ZS=8g SZ=48g C=14g S=1g TZS=3g	Ovi: E=536kcal F=13g ZS=10g SZ=92g C=19g S=1g TZS=1g	Isk: E=727kcal F=17g ZS=16g SZ=120g C=27g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=830kcal F=19g ZS=20g SZ=135g C=31g S=1g TZS=2g	Ovi: E=299kcal F=10g ZS=9g SZ=43g C=6g S=1g TZS=4g	Isk: E=311kcal F=10g ZS=9g SZ=46g C=6g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=311kcal F=10g ZS=9g SZ=46g C=6g S=1g TZS=4g	Ovi: E=466kcal F=4g ZS=8g SZ=92g C=32g S=0g TZS=1g	Isk: E=603kcal F=6g ZS=10g SZ=121g C=38g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=725kcal F=8g ZS=12g SZ=143g C=38g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.09.30.	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Jégcsapretek;	Tea csipkebogyó; Mini méz; Bebo margarin 10g; Teljes kiőrlésű kenyér T,U (1)*; Alma;	Zellerkrémleves (5)*; Tejszínes gombamártás (2)*; Szarvacska tészta; Banán;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Zöldpaprika;	Sajtgomba (2)*; Sárgarépa-főzelék (2)*;										
	Ovi: E=143kcal F=7g ZS=2g SZ=24g C=5g S=1g TZS=0g	Isk: E=197kcal F=10g ZS=3g SZ=32g C=7g S=1g TZS=0g	K.Isk.: E=259kcal F=13g ZS=4g SZ=43g C=10g S=1g TZS=0g	Ovi: E=236kcal F=4g ZS=4g SZ=47g C=22g S=1g TZS=1g	Isk: E=279kcal F=5g ZS=4g SZ=57g C=24g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=332kcal F=7g ZS=4g SZ=68g C=26g S=1g TZS=1g	Ovi: E=500kcal F=9g ZS=13g SZ=86g C=2g S=0g TZS=2g	Isk: E=706kcal F=12g ZS=21g SZ=115g C=3g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=829kcal F=14g ZS=25g SZ=134g C=3g S=1g TZS=4g	Ovi: E=313kcal F=10g ZS=9g SZ=34g C=6g S=1g TZS=4g	Isk: E=317kcal F=10g ZS=10g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g	K.Isk.: E=319kcal F=10g ZS=10g SZ=35g C=6g S=1g TZS=4g	Ovi: E=361kcal F=15g ZS=13g SZ=44g C=14g S=1g TZS=6g	Isk: E=462kcal F=19g ZS=16g SZ=56g C=18g S=1g TZS=8g	K.Isk.: E=540kcal F=22g ZS=18g SZ=68g C=22g S=2g TZS=9g
CSÜTÖRTÖK 2026.10.01.	Tej (2)*; Kockasajt 'dupla' (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Almaleves (2)*; Omlett (3)*; Köles párolt zöldséggel (5)*;	Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Köményes pulykasült; Rizi-bizi;										
	Ovi: E=316kcal F=13g ZS=14g SZ=35g C=9g S=2g TZS=7g	Isk: E=366kcal F=15g ZS=15g SZ=43g C=12g S=2g TZS=8g	K.Isk.: E=532kcal F=22g ZS=23g SZ=60g C=14g S=4g TZS=13g	Ovi: E=146kcal F=5g ZS=2g SZ=26g C=5g S=1g TZS=0g	Isk: E=205kcal F=8g ZS=3g SZ=34g C=7g S=1g TZS=0g	K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Ovi: E=492kcal F=14g ZS=16g SZ=69g C=16g S=2g TZS=2g	Isk: E=601kcal F=17g ZS=18g SZ=88g C=29g S=0g TZS=2g	K.Isk.: E=775kcal F=25g ZS=26g SZ=102g C=34g S=1g TZS=4g	Ovi: E=226kcal F=11g ZS=11g SZ=21g C=0g S=1g TZS=5g	Isk: E=283kcal F=14g ZS=13g SZ=26g C=0g S=1g TZS=7g	K.Isk.: E=364kcal F=18g ZS=16g SZ=37g C=0g S=2g TZS=8g	Ovi: E=389kcal F=22g ZS=16g SZ=38g C=2g S=1g TZS=1g	Isk: E=536kcal F=28g ZS=21g SZ=56g C=3g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=614kcal F=32g ZS=23g SZ=67g C=4g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.10.02.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldbab leves; Zöldséges vagdalt; Petrezselymes burgonya; Alma;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes zsemle (1)*;											
	Ovi: E=190kcal F=5g ZS=7g SZ=27g C=5g S=1g TZS=2g	Isk: E=260kcal F=8g ZS=9g SZ=35g C=7g S=2g TZS=3g	K.Isk.: E=337kcal F=11g ZS=11g SZ=48g C=9g S=2g TZS=4g	Ovi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g	Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g	K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=48g C=0g S=2g TZS=8g	Ovi: E=429kcal F=10g ZS=12g SZ=66g C=3g S=0g TZS=1g	Isk: E=606kcal F=13g ZS=21g SZ=84g C=4g S=1g TZS=2g	K.Isk.: E=692kcal F=14g ZS=24g SZ=96g C=5g S=1g TZS=2g	Ovi: E=244kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g	Isk: E=244kcal F=7g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g	K.Isk.: E=345kcal F=10g ZS=19g SZ=33g C=0g S=2g TZS=3g	Ovi: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g	Isk: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g	K.Isk.: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus



SULI - HOST VENDEGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérvári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu



Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Ráktelék; 11=Mustár; 12=Szezám; 13=Kén-dioxid; 14=Csilagfűrt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Schwarz

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Adalékmentes kenyér Összetétel: Adalékmentes kenyér	175,70kcal	5,20g	0,60g	36,40g	0,10g	1,00g	0,30g
Adalékmentes kifli Összetétel: Adalékmentes kifli 50g	365,00kcal	8,00g	0,80g	54,60g	0,20g	1,30g	0,40g
Adalékmentes zsemle Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g	286,00kcal	8,70g	0,80g	59,00g	0,30g	1,40g	0,40g
Alma Összetétel: Alma	46,50kcal	0,60g	0,00g	10,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Almakompót Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Szegfűszeg	148,60kcal	0,60g	0,20g	34,60g	34,50g	0,00g	0,00g
Almaleves Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	196,50kcal	2,90g	1,10g	42,40g	36,00g	0,20g	0,50g
Almapüré 100g Összetétel: Püré 'Alma' Cukormentes 100g	52,00kcal	0,30g	0,10g	11,30g	10,00g	0,00g	0,10g
Ásványvíz 0,5 liter Összetétel: Ásványvíz 0,5l	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Banán Összetétel: Banán	157,50kcal	2,00g	0,00g	36,30g	0,00g	0,00g	0,00g
Bebo margarin 10g Összetétel: Bebo mini margarin	63,00kcal	0,00g	7,00g	0,00g	0,00g	0,00g	1,40g
Bebo margarin 10g 'dupla' Összetétel: Bebo mini margarin	126,00kcal	0,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	2,80g
Brokkoli vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	103,50kcal	3,10g	4,90g	10,20g	2,30g	0,40g	0,50g
Brokkolis zöldségpástétom 105g Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Burgonyafőzelék Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Bioecet, Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	342,50kcal	7,80g	6,30g	58,50g	0,20g	0,30g	0,40g
Burgonyaleves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kóménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	178,20kcal	4,00g	4,30g	28,80g	1,30g	0,10g	0,40g
Csemege uborka Összetétel: Csemege uborka	14,00kcal	0,60g	0,10g	2,40g	1,90g	1,50g	0,00g
Darásmetélt Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	724,70kcal	8,10g	12,40g	143,10g	38,00g	0,80g	1,00g
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'	141,00kcal	3,80g	0,40g	27,60g	0,00g	0,20g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Főtt burgonya Összetétel: Burgonya, Köménymag, Só 'jódozott'	282,40kcal	7,50g	0,90g	55,30g	0,00g	0,30g	0,00g
Főtt tojás Összetétel: Tojás	195,60kcal	13,20g	11,80g	0,80g	0,50g	0,40g	3,60g
Gombakrémleves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	108,40kcal	4,00g	3,40g	15,40g	0,50g	0,30g	0,30g
Gombapörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	85,80kcal	4,00g	6,70g	2,30g	0,90g	0,30g	0,70g
Hamis gulyásleves Összetétel: Babérlevél, Őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. pritamin paprika, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	174,40kcal	3,40g	6,20g	24,70g	1,90g	0,30g	0,70g
Házi körözött Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	56,70kcal	5,90g	2,70g	1,80g	0,10g	0,10g	0,00g
Jégcsapretek Összetétel: Jégcsap retek	8,40kcal	0,70g	0,10g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Joghurt Összetétel: Natúr joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Joghurt Gyümölcs Krém Összetétel: Gyümölcsös krémjoghurt 125g	125,00kcal	4,10g	4,00g	17,50g	16,20g	0,20g	2,80g
Kakaó szórát Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor	78,80kcal	1,00g	1,00g	15,60g	15,00g	0,00g	0,60g
Káposzta saláta Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'	128,30kcal	2,40g	0,30g	28,70g	20,00g	0,10g	0,00g
Kapros káposzta Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kapor, Fejes káposzta, Fokhagyma, Kapor, Köménymag, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	283,30kcal	6,50g	6,40g	49,50g	0,30g	0,40g	0,60g
Karalábé leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	85,70kcal	2,10g	2,30g	13,70g	4,70g	0,40g	0,20g
Karfiol leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	87,30kcal	3,10g	2,50g	12,60g	2,80g	0,40g	0,30g
Karfiolos zöldségpástétom 105g Összetétel: Karfiolos zöldségpástétom 105g	244,60kcal	2,50g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Karfiolos zöldségvagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	93,60kcal	1,90g	4,80g	9,60g	1,80g	0,30g	0,50g
Karottás sajtalfűjt Összetétel: Burgonya, Fagy. sárgarépa, Rizsliszt, Trappista sajt	253,30kcal	15,30g	11,80g	20,10g	0,50g	0,80g	7,50g
Kefir Összetétel: Kefir	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Kelkáposztafőzelék Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Kelkáposzta, Köménymag, Majoranna, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,70kcal	4,40g	0,60g	29,70g	0,30g	0,00g	0,00g
Kertész leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Kelkáposzta, Kiskocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	112,20kcal	2,70g	5,00g	13,60g	3,30g	0,20g	0,50g
Kockasajt Összetétel: Kockasajt natúr	93,00kcal	3,20g	7,00g	4,30g	0,00g	1,20g	4,50g
Kockasajt 'dupla' Összetétel: Kockasajt natúr	186,00kcal	6,40g	14,00g	8,50g	0,00g	2,50g	9,00g
Köles párolt zöldséggel Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. inyenc zöldség keverék, Fagy. piritamin paprika, Köles, Liga margarin 70%, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	444,20kcal	11,90g	15,60g	62,50g	0,40g	0,40g	0,90g
Köményes pulykasült Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma	235,50kcal	23,40g	14,70g	1,00g	0,20g	0,40g	0,50g
Körte Összetétel: Körte	78,00kcal	0,60g	0,00g	18,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Körtekrémleves Összetétel: Citrom, Fagy. körte, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	178,50kcal	1,20g	0,50g	42,80g	35,60g	0,10g	0,00g
Kukoricás rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	355,40kcal	7,10g	8,00g	62,80g	1,20g	0,40g	0,90g
Lebbencs leves Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fodros nagykocka tészta, Só 'jódozott', Vöröshagyma	160,40kcal	2,80g	4,40g	26,30g	0,30g	0,30g	0,40g
Meggyleves Összetétel: Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	173,30kcal	1,70g	0,20g	40,50g	35,00g	0,10g	0,00g
Meggy mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	291,80kcal	3,10g	8,70g	49,30g	35,00g	0,20g	0,90g
Mexikói főzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	286,00kcal	9,70g	4,80g	49,90g	14,10g	0,40g	0,80g
Mini dzsem Összetétel: Sárgabarack dzsem	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Mini méz Összetétel: Miniméz 20g	120,00kcal	0,00g	0,00g	33,00g	32,80g	0,00g	0,00g
Mini vaj Összetétel: Mini vaj	130,60kcal	2,00g	14,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Molnárka Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g	318,00kcal	7,70g	4,10g	60,90g	8,90g	0,70g	0,70g
Narancs Összetétel: Narancs	61,50kcal	0,90g	0,00g	12,80g	0,00g	0,00g	0,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Narancs rostoslé Összetétel: 100%-os narancs dobozos gyümölcslé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Omlett Összetétel: Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojáslé	146,70kcal	9,90g	8,80g	0,60g	0,40g	0,40g	2,70g
Omlett Összetétel: Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Tejföl '12%', Tojáslé	224,20kcal	11,80g	10,60g	13,60g	1,00g	0,40g	2,80g
Palócz leves 'húsmentes' Összetétel: Babérlevél, őrölt, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	145,10kcal	3,70g	5,10g	19,50g	2,40g	0,50g	0,60g
Paradicsom leves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	214,00kcal	2,80g	6,90g	35,00g	21,90g	0,30g	0,70g
Paradicsom mártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	206,30kcal	4,30g	4,30g	37,40g	24,90g	0,20g	0,50g
Paradicsomos cukkini ragu Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. cukkini, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma	106,90kcal	3,40g	5,30g	11,50g	3,00g	0,30g	0,50g
Paradicsomos harcsapástétom Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom	201,60kcal	5,30g	18,30g	3,80g	0,10g	0,80g	2,50g
Parajfőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Kristálycukor, őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	228,10kcal	8,50g	8,90g	28,70g	10,00g	0,60g	1,80g
Párolt köles Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köles, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	633,10kcal	16,60g	14,30g	106,90g	0,20g	0,40g	0,90g
Párolt rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	445,50kcal	6,30g	10,80g	79,80g	0,20g	0,20g	1,10g
Párolt sárgarépa Összetétel: Fagy. sárgarépa, Liga margarin, Só 'jódozott'	80,70kcal	2,60g	0,30g	15,00g	5,70g	0,30g	0,10g
Pásztorleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	164,70kcal	2,80g	6,10g	23,30g	1,30g	0,30g	0,60g
Petrezselymes burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott'	390,40kcal	7,50g	12,90g	55,20g	0,00g	0,30g	1,30g
Petrezselymes rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	523,50kcal	6,40g	19,10g	80,60g	0,50g	0,30g	2,00g
Petrezselymes túrókrém Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	63,30kcal	4,90g	3,90g	1,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Pirított tarhonya Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	430,90kcal	4,10g	11,20g	77,50g	0,20g	0,40g	1,00g
Pozsonyi kocka Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta	640,50kcal	7,10g	18,50g	109,00g	25,80g	0,60g	2,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Pritaminos sajtpuding Összetétel: Burgonya, Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Trappista sajt	249,60kcal	15,20g	11,80g	19,40g	0,30g	0,80g	7,50g
Rakott brokkoli kölessel Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma	352,30kcal	13,40g	10,90g	44,90g	3,80g	0,50g	0,80g
Rakott karfiol sajttal húsmentes Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Tojás főzött, tisztított, Trappista sajt, Vöröshagyma	405,60kcal	15,30g	15,30g	48,10g	6,00g	0,80g	4,00g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	392,60kcal	10,30g	14,60g	52,10g	5,90g	0,20g	1,30g
Rakott zöldbab Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Liga margarin, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	440,70kcal	14,00g	13,00g	63,10g	9,20g	0,30g	1,60g
Rizi-bizi Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	378,10kcal	9,00g	8,20g	65,60g	4,20g	0,50g	0,90g
Rizses lecsó Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Paradicsom, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika	380,70kcal	5,60g	9,90g	66,30g	0,60g	0,40g	1,00g
Rizsleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma	114,10kcal	2,30g	5,00g	14,80g	2,30g	0,10g	0,50g
Rostos almálé Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcsle	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Sajtgomba Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Trappista sajt	247,10kcal	15,10g	11,80g	18,90g	0,00g	0,80g	7,50g
Sajtos burgonyaropogós Összetétel: Burgonya, Rizsliszt, Tojáslé, Trappista sajt	255,20kcal	15,60g	12,30g	19,00g	0,00g	0,80g	7,60g
Sajtos csőben sült brokkoli Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin 70%, Rizs 'Diéta', Rizsliszt, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma	406,90kcal	18,40g	15,20g	44,00g	4,80g	0,90g	4,00g
Sajtos zellerropogós Összetétel: Burgonya, Fagy. zeller, Rizsliszt, Trappista sajt	248,90kcal	15,20g	11,80g	19,20g	0,20g	0,80g	7,50g
Sajtszórat Összetétel: Trappista sajt	62,80kcal	5,20g	4,60g	0,10g	0,00g	0,30g	3,00g
Sárgarépafőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	293,30kcal	6,80g	6,60g	48,60g	22,10g	0,70g	1,10g
Sárgarépakrémeleves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fahéj, Főzőtejszín, Kiskocka tészta, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott'	139,00kcal	2,30g	4,20g	21,90g	7,00g	0,40g	1,00g
Snidlinges sajtfelfújt Összetétel: Burgonya, Fagy. metélőhagyma, Rizsliszt, Trappista sajt	247,70kcal	15,20g	11,80g	19,00g	0,00g	0,80g	7,50g
Spagetti Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Spagetti tészta	422,00kcal	4,40g	6,80g	84,70g	0,00g	0,30g	0,50g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Spenótos sajtos tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. paraj, Fokhagyma, Főzőtejszín, Rizsliszt, Só 'jódozott', Széles metélt tészta, Trappista sajt	571,10kcal	15,00g	19,70g	82,40g	0,00g	0,70g	8,00g
Szarvacska tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta	404,00kcal	4,00g	8,40g	77,00g	0,00g	0,40g	0,70g
Szilvaleves Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg	147,60kcal	1,10g	0,20g	34,50g	28,70g	0,00g	0,00g
Tarhonyaleves Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma	164,70kcal	2,80g	6,10g	23,30g	1,30g	0,30g	0,60g
Tauris zöldséges felvágott Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott	86,00kcal	4,80g	6,90g	1,10g	0,10g	1,10g	2,60g
Tavaszi leves Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	159,90kcal	3,50g	9,60g	14,00g	3,40g	0,30g	1,00g
Tea citromos Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű	37,10kcal	0,00g	0,00g	9,10g	9,10g	0,00g	0,00g
Tea csipkebogyó Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres	36,80kcal	0,00g	0,00g	9,10g	9,10g	0,00g	0,00g
Tej Összetétel: Tej '1,5%'	132,00kcal	9,30g	4,50g	13,80g	13,80g	0,30g	2,70g
Tejberizs Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'	483,90kcal	15,80g	5,80g	91,60g	28,10g	0,50g	3,20g
Tejfölös túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'	63,20kcal	4,90g	3,90g	1,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Tejszínes gombamártás Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Főzőtejszín, Kakukkfű, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	138,50kcal	5,00g	11,50g	3,70g	0,90g	0,30g	3,00g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Teljes kiörlésű kenyér Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	112,00kcal	4,40g	0,50g	22,60g	0,30g	0,70g	0,20g
Teljes kiörlésű kenyér T,U Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	156,80kcal	6,10g	0,70g	31,60g	0,40g	1,00g	0,30g
Teljeskiörlésű kenyér T,U 'dupla' Összetétel: Teljes kiörlésű kenyér	313,60kcal	12,20g	1,40g	63,10g	0,80g	2,00g	0,60g
Tojáspörkölt vega Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tojás főzött, tisztított, Vöröshagyma	274,10kcal	15,20g	17,90g	3,40g	0,90g	0,70g	4,60g
Tökfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. tök, Kapor, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma	244,70kcal	4,50g	9,80g	33,10g	14,00g	0,30g	1,00g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-től 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Tömlős sajt Összetétel: Natúr tömlős sajt	180,00kcal	8,00g	13,80g	6,00g	0,00g	2,00g	9,00g
Trappista sajt Összetétel: Trappista sajt	157,00kcal	13,00g	11,50g	0,20g	0,00g	0,80g	7,50g
Túró Összetétel: Félzsíros tehéntúró	58,00kcal	7,00g	2,50g	1,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborka Összetétel: Kigyó uborka	7,20kcal	0,60g	0,10g	1,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Uborkasaláta Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'	39,50kcal	1,20g	0,10g	8,00g	6,00g	0,00g	0,00g
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'	228,20kcal	4,20g	1,40g	48,70g	40,00g	0,10g	0,50g
Zellerkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	128,80kcal	2,90g	5,40g	17,10g	2,50g	0,30g	0,60g
Zöldbab leves Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,00kcal	4,10g	6,20g	19,90g	3,00g	0,30g	0,70g
Zöldbabfőzelék Összetétel: Bioecet, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	196,20kcal	6,40g	6,30g	26,60g	8,70g	0,00g	0,70g
Zöldborsó leves Összetétel: Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma	102,00kcal	5,20g	0,60g	18,00g	4,70g	0,10g	0,10g
Zöldborsófőzelék Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'	371,40kcal	13,70g	7,40g	60,10g	29,80g	0,40g	1,30g
Zöldborsópörkölt Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	148,80kcal	7,20g	5,20g	16,90g	6,30g	0,30g	0,60g
Zöldpaprika Összetétel: Zöldpaprika	12,00kcal	0,70g	0,20g	1,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Zöldséges rakott burgonya Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '12%', Trappista sajt, Vöröshagyma	435,60kcal	12,70g	12,00g	62,60g	1,80g	0,60g	3,00g
Zöldséges rakott tészta Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Penne Tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%', Trappista sajt	549,40kcal	11,80g	12,90g	94,90g	7,20g	0,60g	2,80g
Zöldséges rizs Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott'	356,60kcal	6,80g	8,10g	63,20g	1,40g	0,30g	0,90g
Zöldséges vagdalt Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma	97,70kcal	2,10g	4,90g	10,50g	1,60g	0,30g	0,50g
Zöldségkrémleves Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma	157,20kcal	2,80g	7,20g	19,80g	3,10g	0,40g	0,70g

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: Lakto-ovo vegetáriánus

Időszak: 2026.09.01.-tól 2026.10.04.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telített zsír
Zöldségleves	112,70kcal	2,90g	5,10g	13,10g	3,00g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségpörkölt	191,60kcal	9,30g	5,20g	24,80g	7,70g	0,30g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségropogós	106,30kcal	2,80g	4,90g	11,70g	2,60g	0,30g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							